



7月よていこんだてひょう



令和6年

調理場のキャラクター「もりもりん」

裏面「給食だより」もご覧ください！

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)				エネルギー (kcal)		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと			体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)	
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質			ビタミン
1	月	○	ごはん	さばのオレンジソースに しおこうじあえ なすのみそしる ◆ブロッコリードーナツ	こめ こむぎこ さとう	ごま	さば ふたにく とうふ みそ たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	もやし なす たまねぎ オレンジ	679 24.2 23.0 2.2
2	火	○	ごまごはん	げんきもりもりどんのぐ とりだんごのすましじる なりたのとうもろこし <i>なりたの おいしいもの</i>	こめ さとう パンこ	ごまあぶら ごま	ふたにく とりにく	牛乳	パプリカ にら にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが だいこん ながねぎ とうもろこし	657 27.8 22.8 2.0
3	水	○	ごはん	◆かわごとやさしいりミートローフ アスパラサラダ スコッチブロス なりたのメロン <i>なりたの おいしいもの</i>	こめ パンこ さとう おおむぎ いんげんまめ	あぶら	ふたにく とりにく とうにゅう おから ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ れんこん コーン キャベツ セロリ かぶ メロン	655 26.5 20.0 2.1
4	木	○	ごはん (◆だしがら カレーふりかけ)	とりにくのうまみしおやき のりマヨサラダ ごもくじる	こめ さといも	ごまあぶら ごま	とりにく かまぼこ ふたにく あぶらあげ ツナ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん ながねぎ	605 30.3 18.9 2.3
5	金	○	ひやしうどん (めんつゆ)	ひやしうどんのぐ ほしのコロッケ しらたまフルーツ	うどん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ しらたまだんご	あぶら	あぶらあげ とりにく ふたにく たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし きゅうり たまねぎ もも パイン	612 19.7 18.3 2.2
8	月	○	ゆかりごはん	◆だしがらとしらすのたまごやき ごまあえ とりじる ヨーグルト	こめ さとう	あぶら ごま	たまご とりにく とうふ かつおぶし	牛乳 しらす ヨーグルト	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ しいたけ もやし ごぼう だいこん しめじ	607 27.2 16.9 2.6
9	火	○	ごはん	◆いわしメンチカツ えだまめとハムのサラダ じゃがいものなんばんに <i>なりたの おいしいもの</i>	こめ さとう じゃがいも	あぶら 卵油 ごま	いわし たら ハム ふたにく あつあげ みそ たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ コーン たまねぎ ごぼう しいたけ	676 27.2 20.9 2.3
10	水	○	むぎごはん	とりにくのチリソースいため くきわかめサラダ トックスープ れいとみかん	こめ おおむぎ でんぶん さとう トック	あぶら ごまあぶら	とりにく ふたにく	牛乳 くきわかめ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ ながねぎ みかん	624 26.1 12.8 2.3
11	木	○	こくとうパン	◆おからいりマカロニグラタン にんじんサラダ ソパデアホ テラウェア	パン マカロニ さとう パンこ じゃがいも	あぶら 卵油	とりにく ツナ ベーコン たまご おから	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり セロリ にんにく マツタケ ぶどう	649 26.8 23.9 2.9
12	金	○	ごはん	ソースカツ しらたきのために とうがんのみそしる	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ふたにく ベーコン とりにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン みすな	エリンギ しょうが えのきたけ とうがん	630 25.2 20.2 2.5
16	火	○	ごはん	ポテチとセロリのサラダ なつやさいのひきにくカレー よねやさんのみずようかん <i>なりたのおいしいもの</i>	こめ じゃがいも こむぎこ みずようかん	あぶら	とりにく ふたにく だいす	牛乳 あおのり	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト	セロリ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ	706 22.4 21.2 2.2

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★6月分給食費の口座振替(納付)日は、7月31日、7月分は9月2日です。



成田市制施行70周年を記念し、「なりたの
おいしいもの」をお出ししています。今月は、
とうもろこし・メロン・じゃがいも・米屋さ
んの水ようかんなどを使用する予定です。

学校給食摂取基準(8~9歳)		7月平均
熱量: 650kcal		645
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)		25.8
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		19.9
食塩相当量: 2.0g以下		2.3

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特
に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症
する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、
日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、
熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いた
と感じる前に
飲む
- コップ1杯程度を
こまめに
飲む
- 汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる

7月も食品ロスについて考える期間として「むだなく食べよう大作戦」を行います。
調理の際に出る生ごみを少しでも減らす工夫をしましょう。◆マークの料理に
ご注目ください!

学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」参加者募集のお知らせ

日時 7月26日(金) 10:00~13:00
会場 もりんぴあこうづ 2F キッチンスタジオ
内容 親子で協力して夏向けの料理を作って試食する
対象 市内在住4~6年児童とその保護者 ※未就学児の入場は
ご遠慮いただきます。(火気等使用するため)
定員 9組18名(応募者多数の場合は抽選)
参加費 無料
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭きタオル
筆記用具・水筒(飲み物)
申し込み方法 7月5日(金)までに申し込みフォームにて
※参加者には7月10日(水)までにご連絡させていただきます。